

GUÍA DE PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA  
LA FAMILIA COMO ENTORNO PROTECTOR



# INTRODUCCIÓN

La conducta suicida es un fenómeno multifactorial, es decir que no hay una sola circunstancia que lleve a alguien a atentar contra su vida; estos factores pueden ser sociales, psicológicos y/o familiares. Sin embargo, existen situaciones desencadenantes que llevan a una persona a pensar en el suicidio como "salida". En los niños, niñas y adolescentes algunos de los motivos pueden ser: depresión, acoso escolar, abuso sexual, bajo desempeño académico, conflictos con el núcleo familiar o con sus pares (Montés, Jiménez y Jiménez, s.f.).

Hablar de la conducta suicida nos genera diversas emociones asociadas al miedo, a la incertidumbre y dolor, sin embargo, es importante conocer cómo abordarla y sobre todo cómo prevenirla. El suicidio no discrimina género ni edad, por ejemplo, es la tercera causa de muerte para los jóvenes entre los 15 y 19 años (OMS, 2021). Si bien las razones que tienen niños, niñas y adolescentes para tener una conducta suicida son diferentes a las de un adulto, no significa que no lleguen a pensarlo.

Por tanto, el Área de Psicología del Colegio Americano Bogotá comparte la presente guía como estrategia preventiva, con el fin de que las familias se sensibilicen, conozcan más sobre este tema y tengan algunas herramientas para abordarlo.

## TERMINOLOGÍA

Para poder comprender la conducta suicida, es importante conocer algunos conceptos que están asociados a este fenómeno.

### ***Ideación suicida:***

"Abarca un continuo que va desde pensamientos sobre la muerte o sobre morir 'me gustaría desaparecer', deseos de morir 'ojalá estuviera muerto', pensamientos de hacerse daño 'a veces tengo deseos de cortarme con un cuchillo', hasta un plan específico para suicidarse 'me voy a tirar desde mi balcón'" (Ministerio de Salud Chile, 2019, p. 7).

### ***Intento suicida:***

"Implica una serie de conductas o de actos con los que una persona intencionalmente busca causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su consumación" (Ministerio de Salud Chile, 2019, p. 7).

### ***Suicidio consumado:***

Una persona de manera intencional y voluntaria se quita la vida: "Término que una persona, en forma voluntaria e intencional, hace de su vida. La característica preponderante es la fatalidad y la premeditación" (Ministerio de Salud Chile, 2019, p. 7).

### ***Autolesiones:***

Son lesiones intencionales provocadas deliberadamente sobre el propio cuerpo sin la finalidad de acabar con la vida. Esta conducta busca aliviar el malestar emocional a través del dolor físico, ya que es más fácil controlar el dolor físico que el emocional (Fleta, 2017). Esto indica que la persona no cuenta con estrategias adecuadas para la regulación emocional, constituyendo un factor de riesgo.



# MITOS Y REALIDADES

## MITOS

El que dice o amenaza con que se va a suicidar no lo hace.

Solo las personas con trastornos mentales son suicidas.

El suicidio no se puede prevenir.

Preguntar o hablar acerca del suicidio da ideas y hace que sea más probable que ocurra.

Solo las personas con problemas graves se suicidan, por tanto, los niños y adolescentes no lo hacen.

## REALIDADES

Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda. La persona proporciona indicios y advertencias sobre sus intenciones.

El comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental.

Si se puede, es fundamental la detección temprana y disponer de recursos para la ayuda.

En lugar de fomentar el comportamiento suicida, hablar abiertamente puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión, previniendo así esta situación.

Los problemas de los niños, niñas y adolescentes tienen un nivel de significancia según su etapa de desarrollo. Por tanto, es importante validar y comprender las situaciones que los afectan.

## FACTORES DE RIESGO



### *En el contexto familiar:*

- Eventos estresantes en la familia.
  - ∞ Violencia en el entorno familiar.
  - ∞ Dificultades económicas y desempleo.
  - ∞ Accidentes o fallecimientos en el núcleo familiar.
  - ∞ Separación de padres o reestructuración familiar.
- Familias con alta exigencia y perfeccionismo: padres que no permiten que sus hijos/as se equivoquen o plantean expectativas muy altas respecto a su comportamiento: "tienes que ser el número uno" o "me vas a defraudar". Esto genera estrés y baja tolerancia a la frustración en los niños, niñas y adolescentes.
- Familias que minimizan signos de alarma tales como: expresiones verbales o escritas con relación al suicidio, cambios anímicos, sentimientos de soledad, minusvalía o desesperanza.
- Poca cohesión familiar, alto nivel de conflictos.
- Consumo y abuso de sustancias psicoactivas.
- Trastornos mentales en la familia y/o antecedentes familiares de conducta suicida.



### **Personales:**

- Pocas habilidades para la solución de problemas.
- Problemas de comunicación o de habilidades sociales.
- Dificultad para comunicar y expresar abiertamente emociones y sentimientos.
- Baja autoestima.
- Presencia de algún trastorno mental.
- Sentimientos de fracaso o elevada autoexigencia.
- Altos niveles de impulsividad y agresividad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Poca flexibilidad cognitiva: pensamiento permanente de desesperanza.
- Problemas de salud crónicos.

## **FACTORES DE PROTECCIÓN**

A mayor presencia de factores de protección, menor es la probabilidad de la existencia de conducta suicida.

### **En el contexto familiar:**

- Alta cohesión y funcionamiento familiar.
- Bajo nivel de conflictos: en todas las familias existen conflictos, la clave está en cómo se resuelven y una actitud resiliente ante las dificultades.
- Pautas de crianza basadas en el mismo nivel de afectividad y autoridad, basado en buen trato y aprendizaje constante.
- Vínculos de apego; para el ser humano es importante tener personas a las cuales acudir cuando haya dificultades. La familia es percibida como una red de apoyo.
- Escucha activa y comunicación abierta: es importante entender al otro sin juzgar o minimizar, para los niños, niñas y adolescentes sus problemas son importantes, no minimicemos, validemos.
- Facilitar la expresión emocional, comprender las necesidades de los niños, niñas y adolescentes, validando su sentir.

### **Personales:**

- Habilidades para la solución de problemas y estrategias de afrontamiento.
- Habilidades sociales.
- Alta autoestima y confianza en sí mismo.
- Habilidades de comunicación.
- Estrategias de regulación emocional.
- Capacidad de automotivarse y sentido de autoeficacia.
- Facilidad para buscar apoyo en su entorno.





## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

- Evitar plantear metas altas y exigir demasiado: Es importante acompañar a los hijos en el establecimiento de metas personales, las cuales deben ser alcanzables y específicas, adecuadas a su edad y madurez; así como también valorar sus acciones y no sólo el resultado final.
- Permitir a los hijos/as que establezcan vínculos con sus pares: Para todos los seres humanos es fundamental establecer relaciones interpersonales, pero mucho más para los/as adolescentes, pues es en esta etapa donde empiezan a construir su autonomía social y los amigos se convierten en su red de apoyo.
- Crear escenarios para tolerar la frustración: La frustración es un proceso natural en la vida de los niños, niñas y adolescentes, pues permite adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de una forma adaptativa y sana. Por lo tanto, los padres pueden promover este aprendizaje permitiendo los momentos de frustración y acompañando para facilitar una adecuada gestión emocional.
- Escuchar, aceptar y validar las emociones de los hijos/as: En el hogar es necesario fomentar momentos de escucha, en el que se propicie la comunicación abierta; permitirles expresar su tristeza, su malestar y dejarlos llorar, sin juzgarlos. Al validar las emociones se fortalecen los vínculos y los hijos/as se sentirán comprendidos. Otro factor importante es observarlos, saber "leer" su rostro e identificar sus estados emocionales.
- Fortalecer su autoestima: La buena autoestima es indicador de salud mental y de bienestar, es en la familia donde se origina y se fortalece. Como padres contribuyen a una sana autoestima cuando brindan apoyo incondicional y aceptación, al brindar confianza y dejar que los hijos/as actúen sin sobreprotegerlos, así se equivoquen. También es de suma importancia evitar la comparación con otros miembros de la familia; hermanos, primos, entre otros.
- Desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales: Las habilidades sociales son fundamentales para establecer relaciones adecuadas con los otros y poder resolver conflictos. Éstas ayudan a los hijos/as a adaptarse a los diferentes entornos en los que se desenvuelven; algunas de las habilidades sociales son: la empatía, la comunicación asertiva, el liderazgo, la resolución de conflictos y pedir ayuda.

El adecuado desarrollo de estas habilidades está mediado por los comportamientos de los padres, los cuales son ejemplo para sus hijos/as. Esto promueve el fortalecimiento de la autoestima, autoconfianza y aporta a la estabilidad emocional.

### ¡Recuerda que!

*Los padres son el modelo a seguir para sus hijos/as, aspecto que les permitirá aprender habilidades para poder desenvolverse en la vida diaria y éstas ayudarán a prevenir conductas de riesgo.*



# ¿QUÉ HACER CUANDO SE PRESENTA LA CONDUCTA SUICIDA EN LA FAMILIA O EL ENTORNO?

- Evitar juzgar, evadir o interrumpir la conversación.
- No subestimar la situación y validar las emociones del momento.
- Escuchar activamente y acompañar.
- Comunicarse con una línea de apoyo para recibir la orientación pertinente.
- Buscar ayuda profesional en salud mental.

## LÍNEAS DE APOYO Y MATERIAL COMPLEMENTARIO



El poder de ser escuchado



WhatsApp 3007548933. Esta línea puede ser usada por cuidadores o por los niños, niñas y adolescentes para recibir orientación frente a esta conducta.



[www.porquequieroestarbien.com](http://www.porquequieroestarbien.com)



<https://prevencionsuicidio.redpapaz.org/>

## **Referencias**

Fleta, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: Una conducta emergente. Facultad de Ciencias de la Salud. Vol. 47(2). Universidad de Zaragoza. España.

Ministerio de Salud Chile. (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. Programa Nacional de Prevención del Suicidio. Gobierno de Chile. Recuperado de: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVEN-CION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>

Montés, M., Jiménez, A. & Jiménez, J. s.f. Guía para familiares en duelo por suicidio. RED AIPIS-FAEDS. Salud Madrid. España. Recuperado de: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020325.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Suicidio. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>